



SATORI e KI
Percorsi di Consapevolezza



ORARI LEZIONI - Associazione SATORI e KI – da GENNAIO 2019

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:30 -10:30		PILATES Cristina			
10:00-11:00					YOGA h 10 Paola
13:00-14:00		PILATES h 13.15 Cristina		PILATES h 13.15 Elisa	YOGA Ore 13 o 13.30 da definire
Fascia oraria Pomeridian a					
18:00 - 19:00	YOGA Paola	PILATES Elisa			
19:00 - 20:00	YOGA h 19.10 Paola	PILATES h 19.10 Elisa		YOGA Elisa	
20:00 - 21:00	ASHTANGA VINYASA YOGA h 20.15 Paola			PILATES Elisa	

Da quest'anno è attivo il Corso YOGA al mattino



Inizio delle lezioni: 7 Gennaio 2019
PRENOTA la tua LEZIONE di PROVA GRATUITA

PRECISAZIONI sui nostri Corsi:

- I nuovi Corsi si attivano al raggiungimento di 4 **iscrizioni**.
- I gruppi sono piccoli (**mediamente 5/8 persone, al massimo 9**) e gli **Insegnanti seguono gli allievi personalmente**.
- Le **lezioni** non sono standard bensì **modulate dall'Insegnante** di volta in volta **in base alle esigenze delle persone che compongono ogni singolo gruppo**.
- In **Tutte le lezioni** vengono dedicati 10/15 minuti a lavorare sulla **fascia addominale** e rinforzare la zona lombare **per intervenire/prevenire dolori alla schiena**.
- **Durante le lezioni vengono utilizzati piccoli attrezzi: ring, ball di diversa misura, mattoncini, elastici (come in foto)**
- per una maggior efficacia della pratica, si consiglia la frequenza bi-settimanale anche alternando le due discipline
- In caso di **iscrizione successiva** all'inizio del Corso, il costo delle lezioni già effettuate verrà scalato dall'intero importo
- **I Corsi su sfondo colorato** sono già **effettivi**. Quelli a sfondo bianco sono Nuovi



Per qualsiasi altra informazione siete invitati a contattare la Segreteria dell'Associazione

ai numeri qui di seguito indicati.



Grazie!



Ringraziamo allievi ed insegnanti per averci gentilmente permesso di fotografare durante le lezioni e di pubblicarle 😊!

Associazione SATORI e KI - Chiara Benini
presso Centro Danza Royal- Via San Marino 89/14
- 10137 Torino – Zona S. Rita

Informazioni Tel. e Fax: 011323060
Chiara Benini Cell. [3477283289](tel:3477283289)

internet: www.satorieki.com -
E-mail: info@satorieki.com